

¡El chequeo de los seis meses!

A esta edad es importante evaluar el crecimiento y desarrollo de su bebé con frecuencia, pues cambia muy rápido. Escriba las preguntas que tiene ahora, para que no se le olviden durante la consulta.

Las vacunas a los seis meses

Las vacunas se dan a los bebés porque las enfermedades que previenen, pueden atacar a una edad temprana. Un bebé que adquiere una enfermedad prevenible con vacunas, puede tener serios problemas de salud que pueden durar el resto de su vida. Para una temprana protección, su bebé necesita completar cada serie de las siguientes vacunas a tiempo:

- Rotavirus (RV)
- Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)
- *Haemophilus Influenzae* tipo B (Hib)
- Antineumocócica conjugada (PCV)
- Influenza (gripe)

Proteja a su bebé en esta temporada de la gripe

Esta será la primera vez que su bebé podrá recibir una vacuna contra la gripe durante la temporada de la gripe. Su bebé necesitará dos dosis con un mes de diferencia. La vacuna da protección durante toda la temporada. Los bebés y niños, corren mayor riesgo de tener complicaciones y ser hospitalizados si enferman de gripe. Asegúrese de que cada persona que tenga contacto con su bebé, esté vacunada contra la gripe.

Guarde el registro de vacunación de su bebé en un lugar seguro y llévelo a todas las consultas. Asegúrese de que anoten en el registro de vacunación todas las vacunas que su bebé reciba. Lo necesitará para la escuela y la guardería.

Las relaciones tempranas son importantes

Las relaciones que su bebé está formando con usted y las personas que lo cuidan le afectarán durante el resto de su vida. Su bebé necesita que haya adultos que tengan una relación cercana y cariñosa con él y que le ayuden con sus necesidades físicas. Recuerde:

- ¡Su bebé tiene sentimientos! Necesita sentirse querido, bienvenido y especial.
- Toda persona que cuide a su bebé necesita responder rápidamente cuando su bebé llora.
- Su bebé aprende jugando e interactuando con los adultos que lo cuidan.

Cada bebé se desarrolla a su propio paso. Usted conoce a su bebé mejor que nadie. Si tiene preguntas acerca del desarrollo de su bebé, hable con su médico o enfermera. También puede llamar a la línea de Family Health al 1-800-322-2588 para que le ayuden a localizar a un coordinador de recursos familiares en su zona. El coordinador hablará con usted sobre sus preocupaciones y le ayudará a encontrar servicios locales para evaluar el progreso de su bebé.

Le están saliendo los dientes

Entre los 6 y los 12 meses, su bebé puede dar señales de que le están saliendo los dientes. Su bebé puede tener las encías rojas o suaves y no comer o dormir bien. Para aliviarle las encías adoloridas:

- Ofrezcale un aro de dentición frío (sin congelar) para que lo muerda.
- Dele una toallita limpia, fría y mojada para morderla.
- Frótele las encías con un dedo limpio.

No use geles para la dentición. Si nada de lo enlistado arriba le ayuda, pídale consejos al doctor de su niño o dentista.

Limpie las encías y los dientes de su bebé todos los días antes de ponerlo a dormir. Utilice una toallita mojada o un cepillo de dientes suave sin pasta de dientes. Evite compartir cepillos de dientes y utensilios para comer con su bebé. Usted o sus hijos más grandes pueden transmitir gérmenes que pueden causar caries a su bebé a través de la saliva.

Manteniendo a su bebé sano y seguro

Consejos para comenzar a darle alimentos sólidos

La Academia Americana de Pediatría recomienda amamantar al bebé por lo menos durante un año. La leche materna aún le proporciona todos los nutrientes, protección contra enfermedades, comodidad y seguridad. La leche materna o de fórmula será la forma principal de nutrición durante su primer año. Dele toda la leche materna o fórmula que quiera tomar antes de ofrecerle los alimentos con cuchara.



Alrededor de los seis meses de edad es muy probable que su bebé esté listo para aprender a comer alimentos sólidos. Usted sabrá que está listo cuando lo vea sentarse bien con apoyo, controlar el movimiento de su cabeza y comer los alimentos con cuchara.

Ofrézcale a su bebé una variedad plena de alimentos saludables. Las carnes hechas puré o los cereales fortificados con hierro son un buen primer alimento. Mezcle la carne o cereales de grano separado como el arroz, avena o cebada con leche materna o fórmula. Haga la mezcla aguada al comienzo.

Recuerde que al principio el bebé solamente comerá de 1 a 4 cucharadas al día. Su bebé le avisará cuando haya comido suficiente. Es posible que cierre la boca, voltee la cabeza, escupa la comida o diga que no con la cabeza.

Comience un alimento nuevo por semana. Si su bebé vomita, tiene sarpullido o diarrea, suspenda ese alimento y llame al médico o a la enfermera. Si no tiene ninguna reacción negativa, puede continuar dándole ese alimento por una semana antes de ofrecerle otro.

Luego, pruebe con aguacate, banano/plátano, camote, calabaza amarilla o chícharos/arvejas cocidas. Pele y machaque los alimentos hasta que estén suaves. Sírvalos a temperatura ambiente o ligeramente tibia que no esté muy caliente. No le dé de comer a su bebé mantequilla de cacahuate/maní o clara del huevo (debido a que pueden causar reacciones alérgicas), ni alimentos hechos con miel (debido a la bacteria que causa el botulismo) hasta que al menos tenga 12 meses de edad.

Anime a su bebé a moverse

Los músculos y el cerebro de su bebé se benefician cuando gatea, se arrastra o de alguna otra manera se mueve por el piso. Dele suficiente tiempo para hacer eso mientras esté despierto y cuando usted lo pueda cuidar. Juegue en el piso con su bebé. Ponga algunos juguetes fuera de su alcance para que trate de moverse hacia ellos. Si su bebé pasa mucho tiempo en sillitas, corrales, carriolas, sillas del auto o columpios, podría tardarse más en gatear o moverse por sí solo.



Ayude a su bebé a dormirse

Seguir una rutina antes de la hora de dormir puede ayudar al bebé a calmarse más fácilmente. Esto puede incluir darle un baño, cambiarle el pañal, jugar calladitos y leer un libro. Abrácelo y póngalo en la cuna antes de que esté demasiado cansado. Quizás le guste usar un chupón para consolarse. Para prevenir el síndrome de muerte súbita en la cuna, asegúrese de que cada persona que cuida a su bebé a la hora de acostarlo, lo ponga en la cuna boca arriba durante la siesta y al dormir.

Consejos para una casa a prueba de bebés

Si prepara su casa a prueba de bebés, reducirá la posibilidad de lesiones, pero aun así, usted u otro adulto de confianza debe cuidar al bebé en todo momento. Asegúrese que las demás personas que cuidan a su bebé también hagan lo mismo en casa.

- ✓ Su bebé está comenzando a gatear o a darse vueltas. Agáchese completamente con frecuencia en sus manos y rodillas, para ver las cosas que su bebé pueda alcanzar.
- ✓ Limpie el piso con frecuencia. Recoja todo lo que el bebé pueda meterse a la boca. Podría ahogarse con una moneda, botón, globo, bolsa de plástico o con un juguete pequeño de un niño mayor.
- ✓ Siempre tenga una mano sobre el bebé cuando esté en la cama, sofá o mueble de cambiar pañales.
- ✓ Ponga las cosas que se rompen fuera de su alcance.
- ✓ Use protectores de seguridad para cubrir por completo las tomas eléctricas.
- ✓ Mantenga los cordones de cortinas, cables de teléfono o de lámparas fuera del alcance de su bebé. Puede pegarlos a la pared con cinta adhesiva. Los bebés se pueden estrangular o electrocutar con los cables. También pueden echarse cosas encima.
- ✓ Instale rejillas de seguridad en la parte de abajo y arriba de las escaleras. También instale rejillas de seguridad en la entrada de las habitaciones que no son a prueba de bebés. Mantenga las rejillas seguras.
- ✓ Guarde bajo llave en una repisa alta o en un armario o gabinete todos los limpiadores, venenos, vitaminas y medicinas. Coloque cierres de presión en cajones y puertas de gabinetes.
- ✓ Mantenga a su bebé alejado de la estufa, el horno y el microondas cuando alguien esté sacando la comida caliente.
- ✓ Asegúrese de tener al menos un detector de humo que funcione y otro de monóxido de carbono en su casa. Revise el detector una vez al mes y cambie la batería.

Las andaderas para bebé son peligrosas

Las andaderas nunca son seguras incluso si un adulto está vigilando. La mayoría de las lesiones con andaderas ocurren mientras los adultos vigilaban. Es difícil para los padres y cuidadores moverse tan rápido para prevenirlas. ¡Un niño puede moverse más de tres pies de distancia en un segundo! Trate un centro de actividad estacionario que no tenga ruedas.